



RAMÓN LOBOS VÁSQUEZ
MÉDICO GERIATRA Y PALIATIVISTA

El fin de semana pasado se conmemoró un nuevo Día Mundial del Alzheimer. Una fecha para poner en relieve la importancia de esta enfermedad y la relevancia que tiene, no sólo en la atención de salud de los mayores, sino para evidenciar también su repercusión en los aspectos sociales que se relacionan con el cuidado y atención de las personas con esta enfermedad.

Una de las consultas frecuentes que se realizan es si ciertos síntomas, principalmente olvidos, son constitutivos de un proceso inicial de esta enfermedad; en ese sentido cabe recordar que la enfermedad de Alzheimer es una de las causas más frecuentes de deterioro cognitivo en los mayores. La más importante y conocida.

Lamentablemente la enfermedad no tiene cura, pero existen muchas estrategias psicosociales de intervención destinadas a disminuir los impactos de esta enfermedad. En eso los equipos en los centros de salud pueden orientar y guiar, o derivar a equipos especializados en el diagnóstico o en el desarrollo de las estrategias para su atención y cuidado. Por eso, es importante estar adscrito al centro de salud más cercano. No sólo ser controlado en sus enfermedades crónicas sino que también -al menos- anualmente ser evaluado en sus capacidades cognitivas, para ir identificando cambios precoces y recibir las indicaciones precisas, necesarias y adaptadas a cada caso particular.

En términos educativos para quienes tienen mayores en su entorno o a cargo es importante evaluarlos en sus desempeños diarios.

Son síntomas precoces de esta enfermedad

Día Mundial del Alzheimer

la pérdida de la memoria. Por ejemplo, en la etapa de demencia leve las personas pueden presentar pérdida de la memoria de eventos recientes y pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez. Es más factible que recuerden eventos del pasado y que los repitan, para no evidenciar lo que han realizado o deben recordar en el corto plazo. Esta pérdida de memoria es progresiva y más intensa en el tiempo.

Cabe destacar que lo último que se pierde es la memoria afectiva. De allí la importancia de que los cuidados sean realizados por personas relevantes de su entorno social o familiar. Por ello, se deben mantener las redes sociales y afectivas de cada mayor.

Otras manifestaciones son los cambios de humor. Repentinos, bruscos o sin causa alguna. Nuevamente aquí, la cercanía de un entorno social es importante para atenuar estas manifestaciones.

También ocurren situaciones como: poner en lugares equivocados cosas u objetos cotidianos. Para atenuar esto, deben ser supervisados en el desempeño diario. Etiquetar los lugares donde se dejan las cosas importantes. Estar atento a estos equívocos y no minimizar el que ocurran o sucedan habitualmente.

Es primordial que desarrollen rutinas para su desempeño diario, esto va a atenuar el que olviden sus tareas habituales o familiares. Estimularlos a que se cumplan rutinas de aseo, de uso de tiempo libre o de adecuada higiene del sueño. Son tareas a definir y trabajar para cada mayor.

Otro síntoma es la confusión en el tiempo y el espacio. Por eso, es importante mantener un entorno amigable y que sea conocido por ese mayor. Los cambios deben ser muy atenuados, su día a día se debe desarrollar en un ambiente conocido. Sirve tener calendarios y relojes grandes que les permitan ubicarse temporalmente, sino darles pistas para que ello ocurra y puedan ubicarse mejor.

También se les puede dificultar la comunicación especialmente en la nominación. Por ello, hay que estar atento y apoyarlos para un mejor desempeño. Hay un trabajo importante que hacer con terapeutas en esta área, para mantener la fluidez en la comunicación, especialmente de sus emociones y requerimientos.

Pueden perder la capacidad de juicio siendo vulnerables a la acción de terceros. De allí la importancia de ambientes protegidos y sanos, para mantener su autonomía y su capacidad por el mayor tiempo posible.

Una manifestación y consecuencia de los puntos anteriores es el "aislamiento" que va ocurriendo con los mayores. Esto como consecuencia de los deterioros que los mantienen en un entorno más seguro como el hogar o bien la familia no desea exponer sus deterioros a ambientes más hostiles; independiente del deterioro que presenten, el mantenerlos socialmente interrelacionados es necesario e imprescindible. No se les debe aislar, sino que deben mantenerse con redes sociales y familiares activas y presentes. La estimulación aún con deterioros es imprescindible.

Si bien es una enfermedad ominosa y catastrófica en su diagnóstico, hay que recordar que es evolutiva y que el deterioro es progresivo y por ello deben desarrollarse estrategias en cada una de sus etapas para ir atenuando sus impactos.

Otro aspecto a resaltar es que aún en etapas avanzadas mantienen sus individualizadas características personales y es posible seguir estimulándoles y desarrollando estrategias para atenuar sus impactos. Siempre se pueden y se deben hacer tareas con ellos.

Mantenerlos en control y seguimiento por los equipos de salud es central y prioritario, así como conocer y difundir sobre esta enfermedad es hoy una estrategia importante y necesaria.